

Bare begynn (4): Lære seg å tilgi

I forbindelse med at pave Frans utlyste barmhjertighetens jubelår minnet han om at vi kristne må forkynne det glade budskap om tilgivelse, selv om vi vet at det iblant ikke er lett å forsones. I den fjerde videoen i serien "Bare begynn. Måter å hjelpe andre på" medvirker noen mennesker som har hatt mot til å tilgi.

21.07.2016

Diskusjonsspørsmål

- Hvilke vanskeligheter kan personene i videoen ha hatt med å tilgi?
- Hvordan har de overvunnet disse vanskelighetene?
- Hva slags innvirkning har kontakt med Gud, bønn og sakramenter på mennesker som trenger å be om tilgivelse eller som trenger å bli tilgitt?
- Hvorfor fører tilgivelse til glede og fred?
- Be ofte Herren om tilgivelse ved å bruke en angerbønn.
- Motta regelmessig skriftemålets sakrament, som er en kilde til nåde og tilgivelse.

Konkrete forslag

- Be herren om nåden til alltid å kunne tilgi – i stort og smått, også om det er vanskelig – og be Ham om at bitterhet, uvilje og hevnlyst ikke skal finnes i deg.

- Ta til deg følgende ord av pave Frans: ”Jeg ber dere nå om en ting. La oss alle, i stillhet, tenke på et menneske vi er uenige med, som vi er sinte på, som vi ikke elsker. La oss tenke på den personen og la oss be taust, nå med det samme, for vedkommende og være barmhjertige mot vedkommende” (Angelus, 15. september 2013).
- Hvis du trenger å forsones med noen som du har forbrutt deg mot eller som har forbrutt seg mot deg, så be for vedkommende og ta initiativet.

Meditere over Den hellige skrift

- Du er en Gud som tilgir, du er nådig og barmhjertig, langmodig og rik på miskunn (Neh 9,17)
- ”Herre, hvor mange ganger er jeg forpliktet til å tilgi en bror

som krenker meg? Like til syv ganger?” Jesus sier: ”Til det svarer jeg: Ikke syv, men syvogsytti.” (Mt 18,21-22)

- ”Far, tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør.” (Lk 23,34)
- ”Forlat oss vår skyld, som vi og forlater våre skyldnere” (Mt 6,12)
- For dersom dere tilgir menneskene når de har forgått seg, da skal dere også selv få tilgivelse av deres himmelske Far. Men om dere selv ikke tilgir, da vil heller ikke deres Far tilgi hva dere har forbrutt. (Mt 6,14-15)
- Bær over med hverandre og tilgi hverandre, om noen skulle ha en klage på en annen; ja, tilgi, som Herren har tilgitt dere! (Kol 3,13)
- Bitterhet, hissighet, sinne, skråll og spott – alt slikt er ting som må ligge dere fjernt, som all annen ondskap for øvrig. Vis

dere i stedet gode og
varmhjertede mot hverandre,
og tilgi hverandre, slik som Gud
i Kristus har tilgitt dere. (Ef
4,31-32)

Meditere over den hellige Josemarías ord:

- Å tilgi. Å tilgi av hele sin sjel og uten det minste spor av langsinthet! Det er en måte å forholde seg på som alltid er stor og fruktbar. – Slik handlet Kristus da han ble naglet til korset: ”Far, forlat dem, for de vet ikke hva de gjør”, og av det kom din og min frelse. (Plogfuren, nr. 805)
- Anstreng deg, hvis det er nødvendig, for alltid og fra første øyeblikk å tilgi de som forulemper det. Hvor mye de enn skader eller forulemper deg, så har Gud forlatt deg mer enn det. (Veien, nr 452)

- Herren omvendte Peter – som hadde fornektet ham tre ganger – uten en gang å anklage ham. Det var nok med et blikk fylt av kjærlighet. – Med samme øyne ser Jesus på oss etter våre fall. Om bare vi også kunne si som Peter, ”Herre, du vet alt, du vet at jeg har deg kjær”, og forandre våre liv. (Plogfuren, nr 964)

Tekster og lenker for fortsatt refleksjon:

- [Har du sett første videoklipp i serien ”Bare begynn”? Video ”Arbeid gratis”](#)
- [Har du sett andre videoklipp i serien ”Bare begynn”? Video ”Gi kroppen og sjelen næring”](#)
- [Har du sett tredje videoklipp i serien ”Bare begynn”? Video ”Utvid din familie”](#)
- [En bok i fengslet](#)

R. Vera

Dígito Identidad

.....

pdf | dokument generert automatisk fra
[https://dev.opusdei.org/nb-no/article/
bara-att-borja-4-lara-sig-att-forlata/](https://dev.opusdei.org/nb-no/article/bara-att-borja-4-lara-sig-att-forlata/)
(04.08.2025)